

## Ritual da capoeira para pessoas idosas: atividade física ou terapia?

Capoeira ritual for elderly people: physical activity or therapy?

**Alisson Vieira Costa**

alisson@unifap.br

<https://orcid.org/0000-0002-0726-969X>

Universidade Federal do Amapá, Brasil

**Marcela Fabiani Silva Dias**

marceladiazunifap@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-5205-077X>

Grupo de Ensino Madre Tereza, Brasil

### RESUMO

A capoeira como manifestação de luta ou atividade física carrega consigo várias possibilidades para o trabalho com pessoas idosas. Deste modo, o objetivo deste estudo foi discutir o ritual da capoeira para pessoas idosas como uma atividade alternativa. Realizou-se uma pesquisa qualitativa, com fins descritivos e exploratórios, com um grupo de 30 pessoas idosas que disponibilizaram voluntariamente para participarem do programa de capoeira sendo dispensados das outras atividades que realizavam. Os resultados indicaram que os participantes conheciam pouco sobre os fundamentos, ou os movimentos básicos da capoeira, os mesmos apenas ouviram falar ou assistiam pela televisão, não tendo acesso a um conhecimento mais ampliado sobre essa prática. Conclui-se que a prática da capoeira pode ser desenvolvida com pessoas idosas. A capoeira com este público é uma atividade diferenciada, prazerosa e de fácil realização, indicações essas apontadas na literatura para o trabalho com essas pessoas.

**Palavras-chave:** atividade física, capoeira, pessoas idosas.

### ABSTRACT

Capoeira as a manifestation of fighting or physical activity carries with it several possibilities for working with elderly people. Therefore, the objective of this study was to discuss the capoeira ritual for the elderly as an alternative activity. Qualitative research was carried out, with descriptive and exploratory purposes, with a group of 30 elderly people who voluntarily made themselves available to participate in the capoeira program and were exempt from other activities they carried out. The results indicated that the participants knew little about the fundamentals or basic movements of capoeira, they only heard about it or watched it on television, not having access to more extensive knowledge about this practice. It is concluded that the practice of capoeira can be developed with elderly people. Capoeira with this audience is a different, pleasurable and easy-to-do activity, indications given in the literature for working with these people.

**Keywords:** physical activity, capoeira, old people.

### INTRODUÇÃO

É evidente a complexidade para o entendimento a respeito do que é envelhecimento. Algumas indagações desafiadoras, até hoje, remetem a busca de respostas que não são fáceis de serem encontradas, que são mostradas pelos diversos conceitos e entendimento a respeito do mesmo, nas diferentes áreas do conhecimento.

Não há uma consciência clara através das características físicas, psicológicas, sociais, culturais e espirituais que anuncie o começo do processo do envelhecimento estabelecendo um conceito universalmente aceitável. As circunstâncias da vida e as escolhas pessoais vêm somar-se às particularidades biológicas para fazer do envelhecimento um processo altamente diverso.

A velhice é construída paulatinamente, para o que ocorrem variáveis biológicas, psíquicas e sociais. Costa (2007) destaca:

Considerado como um processo progressivo, irreversível e degradativo (com perdas em alguns aspectos e

ganhos em outros) o envelhecimento em geral, é encarado como uma realidade pessoal individual apresentando involuções em diferentes níveis e em diversos graus, no sentido de que certas funções e capacidades declinam mais rapidamente que outras, demonstrando-nos que não é factível estabelecer-se definições de aceitação irrestrita para categorizar o envelhecimento.

Deste modo, a Lei n.º 14.424, de 22 de julho de 2022 no seu artigo 1º diz: “É instituído o Estatuto da Pessoa Idosa, destinado a regular os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos” (Brasil, 2022).

Deste modo, para efeitos de organização deste estudo, foi considerada pessoa idosa, todas as pessoas com 60 anos ou mais.

De acordo com o modelo padrão, a velhice significa a falência dos sistemas fisiológicos do corpo e além de causar modificações na musculatura esquelética como diminuição da massa magra, aumento do tecido adiposo, desmineralização óssea dentre outros, pode ocasionar a diminuição da satisfação com o próprio corpo influenciando negativamente a percepção da auto-imagem e da auto-estima (Farinatti, 2008).

Os benefícios da atividade física são evidentes igualmente para o domínio das capacidades cognitivas, físicas e psicossociais. Reconhece-se sua forte relação com o bem estar psicológico, comumente indicado por sentimentos de satisfação, felicidade e auto-estima.

Além desses benefícios, associar-se a um grupo de pessoas onde o humor, a sagacidade e a inteligência são apreciadas e encorajadas, é um modo maravilhoso para melhorar o estado de espírito e desenvolver a criatividade (Pulga Barbosa, 2003).

A literatura sustenta a idéia de que a prática de atividade física regular pode melhorar as funções mentais, sociais e físicas da pessoa que envelhece (Spirduso, 2005; Shepard, 2003).

A pergunta de pesquisa deste estudo é: a capoeira para pessoas idosas tem funcionado como terapia ou atividade física?

O objetivo deste estudo foi discutir sobre o ritual da capoeira para pessoas idosas como uma atividade alternativa, seja do ponto de vista da atividade física e/ou terapia.

### **Capoeira como terapia**

A atividade física é de extrema importância para a saúde psicológica da pessoa idosa: indivíduos fisicamente ativos tendem a ter melhor saúde, melhor habilidade para lidar com situações de estresse, tensão e atitudes mais positivas para o trabalho, reforçando a correlação forte que existe entre a satisfação na vida e atividade física.

Muitas pessoas idosas subestimam seus potenciais físicos e motor em função do amplo sentimento negativo que vigora na sociedade a respeito da velhice, incorporando um sentimento de incompetência para o movimento.

Entretanto, é possível diminuir tais fatores negativos comprovadamente pela literatura (fonte) através de práticas corporais motivantes e atrativas como é o caso da capoeira, que possui uma diversidade de possibilidades seja por sua musicalidade, por sua teatralidade, assim como por seus movimentos, além de tudo isso ainda se soma a prática capoeira a irmandade presente em seus praticantes, o que pode levar pessoas idosas a um momento de confraternização muito satisfatório, já que vai se sentir valorizado (Adorno, 1999).

### **O ritual da capoeira para pessoas idosas**

Pesquisar e estudar a Capoeira no processo de envelhecimento é buscar compreender sua filosofia e esclarecer à comunidade acadêmica o valor histórico que a Capoeira contém, principalmente neste país tropical onde ela é mais praticada (Silva, 2003).

As origens do jogo da Capoeira se encontram no princípio da nação brasileira, e seu desenvolvimento acompanhou o relacionamento de negros, brancos e índios no continente americano.

A terra descoberta aos olhos do colonizador seria o berço de uma nova cultura - fruto das peculiaridades do ambiente e da forma em que se processavam as relações entre os conquistadores europeus; os ameríndios - primeiros senhores do continente; e os africanos - trazidos à força para realizar todo o trabalho (Mourão, 2008).

A partir daí, quando se verifica esta atividade proposta às pessoas idosas, exigem-se novas formas de ver o

movimento, em lugar das tradicionais, estandardizadas por regulamentos e modelos, pois a Capoeira como proposta recreativa e diversificada se sobressai como atividade de satisfação e desafio em sua realização, buscando a auto-realização e conferindo ao seu praticante uma situação lúdica plena.

Já não há mais dúvidas de que a Capoeira difundiu-se por todas as camadas e classes sociais e também já não é um jogo exclusivamente de rua, levando milhões de pessoas a praticá-la em escolas, academias, ginásios e centros de Educação Física.

Isso faz com que os profissionais que ensinam a capoeira tenham o máximo cuidado em não ensiná-la apenas como luta, mostrando também os aspectos positivos que poderão conseguir com a sua prática, e isso só será alcançado com professores especializados e atualizados com os avanços da sociedade, e é neste contexto que seu ensino se aplica à população idosa.

Saliente-se que, para a concretude dessa atividade, tem-se um longo caminho a percorrer, não sendo de uma hora para outra que se vai convencer e conscientizar as pessoas idosas e a comunidade em geral de que é possível ensinar a capoeira para as pessoas idosas, seja por meio do jogo, da brincadeira, da dança ou da terapia.

Ao trilhar esse caminho, há que se descobrir pouco a pouco a linguagem corporal da pessoa idosa, suas limitações, anseios e crenças.

## **METODOLOGIA**

### **Tipo de pesquisa**

A pesquisa se caracterizou por um estudo de campo com caráter qualitativo, com fins descritivos e exploratórios. Buscou-se entender como a capoeira pode servir como uma alternativa terapêutica para pessoas idosas

### **Universo e amostra**

O cenário da pesquisa foi um Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) Psicossocial localizado na cidade de Macapá. Este CRAS é parceiro da Secretaria Municipal de Esporte e Lazer, o grupo é constituído por aproximadamente 100 pessoas idosas e o bairro em que o CRAS fica localizado é constituído por pessoas de baixa renda e nível de escolaridade baixa, em que as condições de moradia e de saúde são precárias.

Para a amostra foram selecionadas 30 pessoas idosas que disponibilizaram voluntariamente para participarem do programa de capoeira sendo dispensados das outras atividades que realizavam no CRAS até o término das aulas de capoeira.

É importante dizer que as atividades desenvolvidas neste CRAS vão desde caminhadas, vôlei, alongamentos, dança, passeios, viagens e etc.

### **Coleta de dados**

Foi utilizado um questionário para se verificar o conhecimento que as pessoas idosas possuíam sobre a capoeira como atividade terapêutica.

### **Aspectos éticos**

Para realização deste estudo foi entregue a cada sujeito da pesquisa um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE, em que constava o objetivo do trabalho e a explicação do que seria a pesquisa para entendimento dos entrevistados.

Além disso, a identidade dos entrevistados foi preservada e os mesmos poderiam sair da pesquisa no momento que achassem oportunos sem prejuízo a eles.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Após a aplicação dos questionários, pode-se dizer que, foi possível perceber sobre a idéia que as pessoas idosas

tinham acerca da Capoeira, 25% deles disseram que ela ajuda a relaxar, que achavam uma atividade bonita, já que a haviam visto na televisão, disseram também que não imaginavam que pudessem realizá-la, bem como uma dança, um exercício.

Outros 35% da amostra expressaram que é um esporte, uma brincadeira, que ajuda a tirar a pessoa da rua, das drogas, uma atividade física que ajuda a suar e que mexe com o corpo.

Os 40% restantes da amostra, que correspondeu a maior parte dos sujeitos, acreditam que ela é apenas uma dança, um gingado, uma brincadeira que faz parte da cultura africana, uma defesa, assim como também um esporte que serve para se defender

Entretanto, a maioria a encara ainda como esporte. Esta ideia de uma capoeira esportivizada vem desde a década de 1970, quando em 1º de janeiro de 1973, foi reconhecida pela Confederação Brasileira de Pugilismo (CBP) como modalidade desportiva, mesmo não tendo apoio de um número expressivo de mestres (Falcão, 1996).

Talvez por isso algumas pessoas idosas, e grande parte da população vejam-na apenas como mais uma modalidade desportiva.

A respeito disso Falcão (1996) ainda diz que

A legitimação da capoeira pelo veio desportivo incorreu numa recodificação desta, que, ao incorporar uma perspectiva marcializante e absorver um jeito branco e erudito de ser, desafricaniza-se e dessacraliza-se, subestimando suas origens étnicas negras. Dessa forma, a capoeira metodizada e regrada, sob a égide de conceitos dominantes brancos, permitiria a convivência pacífica entre negros e brancos (Falcão, 1996, p.39).

Assim, torna-se necessário o trabalho com esse público para desmistificar uma prática corporal que passou durante muito tempo, por um processo de marginalidade, fazendo com que as pessoas percebam que a Capoeira tem um valor significativo no que se refere aos aspectos motores e também culturais e não somente esportivo como a maioria relatou.

Sobre o entendimento dos fundamentos da Capoeira, se as pessoas idosas conheciam algum fundamento, se já haviam visto esses movimentos em algum lugar; enfim, o entendimento geral deles sobre os fundamentos da capoeira.

A grande maioria dos participantes, 60% deles, citou a ginga ou o gingado, 20% falaram de cânticos, malandragem e chute; os 20% restantes não souberam responder.

Percebe-se então, que o conhecimento que essas pessoas possuíam sobre os fundamentos, ou os movimentos básicos da Capoeira era mínimo, já que a maioria deles apenas ouviu falar ou assistiu pela televisão, não tendo acesso a um conhecimento mais ampliado sobre essa prática.

Silva & Heine (2008) falam de "educar por meio dos fundamentos da capoeira" no sentido de encará-la como um instrumento de educação.

Mesmo a Educação sendo um processo complexo, visto que ela depende de valores, crenças, hábitos e objetivos de cada indivíduo, bem como da filosofia que cada Instituição que se propõe a ensinar adota.

Destarte, conhecer os fundamentos de Capoeira por parte das pessoas idosas seria a possibilidade de ampliar seus conhecimentos no aspecto espacial, cinestésico, interpessoal e intrapessoal (Gardner, 1985 apud Silva & Heine, 2008, p. 56).

Deste modo, sobre o aspecto dos fundamentos Silva & Heine (2008) defendem que a capoeira é uma grande educadora e tem um papel muito importante no processo educativo do ser humano, seja criança, seja adolescente, seja adulto ou pessoa idosa.

## CONCLUSÃO

A partir dos objetivos estabelecidos neste estudo, que foi discutir sobre o ritual da capoeira para pessoas idosas como uma atividade alternativa, pode-se dizer que tais objetivos foram cumpridos.

Entretanto, neste estudo foi possível constatar que, apesar de ter sido considerada Patrimônio Imaterial da Humanidade, e estar presente em vários países do mundo, a Capoeira, na realidade da pessoa idosa, têm sido diferente, já que a grande maioria deles tem pouquíssimo ou nenhum conhecimento sobre essa prática corporal, como foi possível observar através da investigação aqui realizada.

Outro ponto forte de constatação deste estudo foi que a literatura existente no trato da Capoeira para pessoas

idosas no Brasil é escassa.

Além disso, a literatura ainda não tem apontando caminhos metodológicos do como ensinar Capoeira para pessoas idosas, nem indicações também como o professor de Educação Física poderia atuar nesse contexto. Indica apenas como a Capoterapia tem se desenvolvido e disseminado no Brasil. Mesmo assim, o trabalho de Capoeira com pessoas idosas no Brasil tem crescido bastante.

Constatou-se também que a prática da capoeira pode perfeitamente ser desenvolvida com pessoas idosas, já que, nesta visão de trabalho se considerou esse público como qualquer outro, que possui em seu bojo, capacidades e limitações, mas que não os impede de praticar a capoeira. Além disso, que a capoeira com pessoas idosas é uma atividade diferenciada, prazerosa e de fácil realização, indicações essas apontadas na literatura para o trabalho com essas pessoas.

A partir disso, será possível dizer que o profissional que tem os conhecimentos necessários para desenvolver atividades físicas de maneira correta e segura com a população idosa, poderá também trabalhar com a Capoeira, porém deverá, assim como o professor da escola ou de qualquer outra área, buscar conhecimentos nas áreas que pretende desenvolver algum trabalho, para passar segurança ao seu aluno e ter a seu favor conhecimentos específicos que facilitarão sua atuação como profissional competente.

Não se pode esquecer que outros estudos nessa área deverão ainda ser realizados, de modo a enriquecer as discussões aqui levantadas, bem como avolumar a qualidade do trabalho com pessoas idosas nessa área tão pouco explorada pelas diferentes áreas, bem como, pela área de Educação Física.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adorno, Camille. A arte da capoeira. 6. Ed. Goiânia: Gráfica e Editora Kelps, 1999
- Brasil. Estatuto da Pessoa Idosa: lei federal nº 14.423, de 22 de julho de 2022. Brasília, DF: Senado Federal, 2022.
- Costa, Alisson Vieira. A atenção e velocidade perceptiva em na mulher idosa: um estudo com praticantes e não praticantes de a tividade desportiva. Porto: 2007. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, 2007
- Falcão, José Luiz Cirqueira. A escolarização da capoeira. Brasília: ASEFE-Royal Court, 1996
- Farinatti, Paulo de Tarso Veras. Envelhecimento: promoção da saúde e exercício. Bases teóricas e metodológicas, vol.1. Barueri, SP: Manole, 2008
- Mourao, Marcos Santos. Capoeira. São Paulo: Odysseus, 2008
- Puga Barbosa, Rita Maria dos S.(org.). Educação física gerontológica: construção sistematicamente vivenciada e desenvolvida. Manaus: EDUA, 2003
- Shephard, Roy J. Envelhecimento: Atividade física e saúde. São Paulo: Phorte, 2003
- Silva, Gladson de Oliveira; & HEINE, Vinicius. Capoeira: Um instrumento psicomotor para a cidadania. São Paulo: Phorte, 2008
- Silva, José Milton Ferreira da. A linguagem do corpo na Capoeira. Rio de Janeiro: Sprint, 2003
- Spirduso, W. W. Dimensões físicas do envelhecimento. São Paulo: Manole, 2005